

ارتباط الگوهای غذایی غالب با علایم افسردگی در زنان بزرگسال ساکن تهران (۱۳۹۲)

مریم لاهوتی* دکتر رزا زاوشی** دکتر مصطفی نوروزی** دکتر بهرام رشیدخانی*** دکتر رضا رستمی****

* دانش‌آموخته کارشناسی ارشد علوم بهداشتی در تغذیه دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران
 ** دانشجویار تغذیه مرکز تحقیقات رشد کودکان دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران
 *** استادیار تغذیه جامعه دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران
 **** دانشجویار روان‌پزشکی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، تهران، ایران

آدرس نویسنده مسؤول: قزوین، بلوار شهید باهنر، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، دانشکده بهداشت، گروه تغذیه، تلفن ۰۲۸-۳۳۳۳۸۰۳۴

Email: mnoroozi@ymail.com

تاریخ پذیرش: ۹۴/۲/۱۳

تاریخ دریافت: ۹۳/۸/۴

*چکیده

زمینه: افسردگی یکی از رایج‌ترین اختلال‌های روانی به شمار می‌رود. مطالعه‌های اندکی به بررسی رابطه الگوهای غذایی با افسردگی در کشورهای در حال توسعه پرداخته‌اند.

هدف: مطالعه به منظور تعیین رابطه الگوهای غذایی غالب با علایم افسردگی در زنان بزرگسال ساکن تهران انجام شد.

مواد و روش‌ها: این مطالعه مقطعی در سال ۱۳۹۲ بر روی ۲۱۷ زن ۲۰ تا ۴۵ ساله مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی-درمانی شمال و غرب تهران انجام شد. روش نمونه‌گیری به صورت سیستماتیک خوشه‌ای بود. پرسش‌نامه‌های اطلاعات عمومی، بسامد خوراک، افسردگی بک (Beck) و فعالیت بدنی تکمیل شد. الگوهای غذایی غالب با روش تحلیل عاملی تعیین و رابطه آن‌ها با علایم افسردگی با روش رگرسیون لجستیک بررسی شد.

یافته‌ها: شیوع علایم افسردگی در زنان مورد مطالعه ۶۳/۲٪ بود. دو الگوی غذایی غالب شناسایی شدند (سالم و ناسالم). بعد از تعدیل اثر عوامل مخدوش‌کننده، افرادی که نمره بالاتری از الگوی غذایی ناسالم کسب کرده بودند، نسبت به افراد دارای نمره پایین‌تر، از شانس بیش‌تری (نسبت شانس: ۲/۲۱ و $P=0/01$) برای داشتن علایم افسردگی برخوردار بودند، اما الگوی غذایی سالم با علایم افسردگی ارتباطی نداشت.

نتیجه‌گیری: با توجه به یافته‌ها، به نظر می‌رسد الگوی غذایی ناسالم با خطر افسردگی در زنان ارتباط مستقیم دارد.

کلیدواژه‌ها: افسردگی، رژیم غذایی، تحلیل عاملی آماری